

Stress da lavoro cause e rimedi

Autore: francesca

Data: 10 Novembre 2011



Sono quasi nove milioni gli italiani che soffrono di **stress da lavoro**, e le donne, per ovvie ragioni, ne soffrono molto più degli uomini, subendone conseguenze psichiche e disturbi emotivi: il 45% di queste donne affette da [stress](#) da lavoro vive perennemente in [ansia](#), ha un'emotività spiccata decisamente irritabile e tendente al pianto, e soffre di insonnia. Nei casi peggiori rischia persino di subire una sindrome depressiva. Il lavoro "nobilita l'uomo", si diceva fino a qualche tempo fa, oggi lo aliena, lo stressa e lo fa "letteralmente" ammalare, e per le donne è anche peggio.

Pressioni sul [lavoro](#), barriere ideologiche e culturali che non giovano affatto alla carriera della donna, un clima aziendale difficile, e una vita familiare particolarmente impegnativa, mettono a rischio l'equilibrio di una donna impegnata su due fronti, in un mercato del lavoro in cui il precariato minaccia la carriera e l'equilibrio economico.

Un numero crescente di ricerche, inoltre, ha messo in evidenza anche gli aspetti negativi dello stress da lavoro, è emerso, infatti, da un'indagine che il **lavoratore stressato** ha maggiore rischio di incorrere in malattie cardiovascolari che ne potrebbero causare il decesso. Insomma una situazione poco rassicurante che deriva nella maggior parte dei casi da una situazione ibrida

causata da fattori organizzativi e personali, che dovremmo individuare e “curare”. Ecco, quindi, qualche suggerimento per alleviare le conseguenze di un eccessivo stress causato dal lavoro:.

- **Individuare la situazione che ci sta realmente stressando**

Per prevenire e curare lo stress da lavoro bisogna effettivamente individuarne la fonte: provate a pensare a quale sia l'aspetto più angosciante o che vi crea ansia, nella vostra attività lavorativa, e se questo problema possa essere affrontato in modo più sereno.

- **Dedicare troppo tempo al lavoro: sbagliato!**

Quante volte vi capita di chiudere la porta del vostro ufficio, di tornare a casa e di rimettervi al computer per completare un lavoro o rivedere qualcosa che non vi convince? Niente di più errato! Mai portarsi il lavoro a casa, l'unico porto sicuro in cui potete sperare di rilassarvi qualche ora. La cosa si fa più complicata per chi svolge un lavoro autonomo da casa: in questi casi, a causa dell'orario flessibile, rischiate di lavorare più di 12 ore. Bisogna organizzare una tabella di marcia e tentare di rispettarla.

- **Eccessiva quantità di lavoro: delega!**

Molto spesso, specialmente per quanto riguarda noi donne, si ha la pretesa di dover tenere tutto sotto il proprio controllo, e ciò si traduce in troppo lavoro, troppi pensieri, stress eccessivo. Imparate a delegare, quando possibile, e a distinguere tra cose importanti e imminenti e cose che possono anche aspettare o che è possibile rimandare al giorno dopo.

- **Prendersi una pausa dal lavoro**

Un caffè, una telefonata personale, o magari due chiacchiere con una collega possono aiutarvi a rallentare il ritmo lavorativo. Rilassare la mente è fondamentale se volete lavorare bene e lucidamente.

- **Prendersi cura del proprio corpo**

Dedicati all'attività fisica, almeno un paio di volte a settimana, i medici consigliano di andare a correre perché fa bene al fisico e alla mente. Una delle poche discipline che consente di scaricare anche tensione, ansia e stress. Se avete problemi a dormire o se il vostro stato di stress ormai tocca livelli altissimi, rivolgetevi ad un esperto, spesso anche uno psicoterapeuta può aiutarci a vedere le cose con una luce diversa.

- **Riprogrammate la vostra agenda**

Fate ordine nella vostra vita, riprogrammate i vostri impegni e dedicate il giusto tempo ad ogni cosa. Il lavoro nobilita l'uomo ma esistono anche altre cose all'infuori di lavoro, casa e impegni. Ritagliatevi un po' di tempo da dedicare a voi stesse.

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/salute-donna/stress-da-lavoro-cause-e-rimedi/>

Generato il 25/04/2025